

## NÆRVÆR & ESSENS II

### Træningsforløb

Indre kritiker · Teorien om huller · Indre kraft og fred · Medfølelse og indre vejledning

Du har mulighed for at springe på modul 2 den 13. - 16. august 2020.

Få ledige pladser.

NY HJEMMESIDE PÅ VEJ - GLÆD DIG!

### OM TRÆNINGSFORLØBET

Vil du også deltage i en psykologisk og spirituel fordybelsesgruppe, der mødes i 3 gange centralt i København fra maj - oktober 2020. Med mulighed for fortsættelse. Få redskaber til at lande i autenticitet og indre stilhed, metoder til at frisætte bundne livsenergier og erfaring i at gå dybere i den ægte virkelighed, der er.

### PRISER

- 9.300 DKK ved bindende tilmelding til hele forløbet med 3 moduler.
- 3.300 DKK pr. modul ved med særaftale at deltage på et eller to af modulerne.

#### Modul 1: **Indre kritiker** + **Teorien om huller**

Tilstedeværelsen af superego, egoets håndhæver  
Overlevelsesstrategier, selvsabotage og egenomsorg  
Oplevelse af mangel, fravær og tomhed  
Veje til at genåbne til de livfulde essenser  
Allerede afholdt 7. - 10. maj 2020

**Modul 2: Indre kraft og fred**

Hvad der begrænser indre kraft

Din indre kamps ophør

Åbning til 'ro og fred i maven' hvilende på indre kraft

Du kan springe på fra 13. - 16. august 2020

**Modul 3: Medfølelse og indre vejledning**

Åbning til egen indre vejledning, mening og formål

Veje til at kunne tolerere livets tilbagevendende sårbarhed

Evne til at forblive i den virkelighed, der er

1. - 4. oktober 2020

Et træningsforløb over 5 måneder, der giver mulighed for en dyb udviklingsproces i trygge rammer og med tid til udforskning, fordybelse og integration. Hvor vi arbejder i en dybere proces med nærvær og med livgivende indre strømme, som også kaldes essentielle kvaliteter. Hvor du kan gå på opdagelse i de dybere lag af dig selv under kyndig vejledning. Den gensidige støtte fra mennesker er uvurderlig og har en bærende kraft gennem hele forløbet.

**KURSUSLEDER:** Naja Vita Nielsen, Levende Nærvær.

**TRÆNINGENS SIGTE**

Vi bliver klar til at leve fra kvaliteter af den livgivende væren. Hvor vi føler os i samklang med dybere mening og formål. Med en levendegjort indre kraft kan vi navigere i pagt med egne værdier og opleve indre fred og ro. Med et medfølelse hjerte følger åbning til indre vejledning og en mestring af at kunne være i livets sårbarhed.

Vi værdsætter og trives godt med indre kraft og fred midt i hverdagslivets gøremål og med en bevidst retning om at leve vores liv i pagt med ægte egne værdier. Vi bevæger os hen imod en stabil indre navigation fra vores rene essens styret af kærlighed, nydelse, åbenhed, ægthed og autenticitet. Vi ønsker flere muligheder for at kunne tage gode valg, der matcher med, hvem og hvad vi nu er. Vi nyder relationer og samvær, når mødet sker i nærvær, inkluderende og nært på den frie måde. Kontra den anstrengende relateren ud fra egoets interesse og kampen om pladsen.

Den usikre overgang fra en kendt og hjemlig egoopbygning til et ægte eget fundament i livgivende væren – hvordan får vi kraft og indre retning til at gennemføre det? Især i de områder, hvor vi er allermost sårbare!

Hvordan får vi lavet skiftet ind i mere *virkelig* støtte og værdsættelse indefra? Når vi nu alle ofte kommer fra en oplevelse af delvis mangel, tomhed og fravær. Af og til og jo ikke altid. Hvordan vender vi os væk fra en søgen efter ydre støtte af anerkendelse og beundring, succes og social accept? For at lande der, hvor vi føler os allermost hjemme.

Det påkrævede indre arbejde gøres ikke i et snuptag, men er en fortsat kultivering i en klangbund af klarhed, ekspansion og nænsomhed. Det er ikke altid lige let. Påkrævet er ny viden, nye færdigheder. Oprigtig dedikation fra hjertet må til. Desuden en fast intention om at ville frisætte bundne energier og hæmmende overbevisninger. De fleste kan ikke mestre dette bevidsthedsskifte uden videre og slet ikke i områder, hvor udfordringerne er størst. Vejledning og tid til fordybelse og udforskning i trygge rammer er nødvendig.

### **Hvad får du, og hvem henvender dette træningsforløb sig til?**

NÆRVÆR & ESSENS II er et af flere uafhængige træningsforløb med hver 3 moduler, hvor du med særligt fokus vil fordybe dig i forskellige livgivende essentielle kvaliteter og deres berigelse af dit liv. Tilsammen udgør de et hele af et unikt uddannelsesforløb, som ikke fås mange steder i Danmark.

På dette forløb er fokus på:

1. at genkende og håndtere den indre kritiker
2. at følge vejen til nærvær og essens ved at forlade overlevelsestrategier
3. at leve mere bevidst i et flow af naturlig indre fred og kraft, medfølelse og indre vejledning.

Du lærer dybdegående om to udvalgte essentielle kvaliteters særligt positive kendetegn af indre kraft, fred, nænsomhed og åbning til indre vejledning.

Du undersøger også hver af deres begrænsende livsområde, der kan forløses: I dette forløb gælder det sorg og livets tilbagevendende sårbarhed. Det gælder ophør af meningsløshed, tomhed og retning, der blev uklare. Det gælder forløsning af en oplevelse af at stå i et vadested og af en fraværende indre kraft. Du får redskaber til og erfaring med at forløse disse livssaboterende kræfter og lande naturligt i ægthed og indre fred midt i livet, og i den virkelighed der er.

**Metoder og strukturer er alle eksperimentelle og giver egen-erfaring og livsforandrende indsigter:**

- Undervisning, dialog og guidninger
- Meditation, hjertets åbning og sindets afslapning
- Inquiry (udforskende øvelser i små grupper ud fra den direkte oplevelse)
- Små opstillinger fra Hjertet (ud fra metoden Familieopstilling af Bert Hellinger)
- Elementer fra Storytelling for at vække visdommen i os.

I træningen indgår undervisning, dialog, øvelser og meditation. Hvert modul har et udvalgt emne i tillæg til let kropsarbejde, indre realisationsprocesser samt aktive og stille meditationsformer for at sikre, at det hele menneske er inddraget med både krop, hjerte og bevidsthed. Der vil være perioder, hvor vi er i stilhed.

**ANBEFALINGER - 4 kursister fra tidligere træningsforløb i NÆRVÆR & ESSENS siger:**

*"Der er ingen tvivl om at Najas essenstræning har haft en helt afgørende positiv indflydelse på retningen i mit liv og mit generelle velbefindende. Jeg valgte at deltage uden specifikke forventninger til resultatet, men blev nærmest blæst omkuld af de markante ændringer det medførte for mig. Jeg anbefaler enhver at deltage."* **Thomas H. Pedersen**

*"Jeg anbefaler på det varmeste Naja Vita Nielsens arbejde. Der er gode muligheder for at gå i dybden, opdage sindets mange måder at modarbejde sjælens udvikling og træde nye stier, alt sammen under Najas varme og kyndige ledelse."* **Karen Margrete Olsen. Eurytmist, digter**

*"Anbefaler af hele mit hjerte Najas dybe, grundige og kærlige arbejde. Det er træninger på et meget højt niveau, og jeg vil anbefale dem til alle, som gerne vil i kontakt med sin inderste essens, blive klogere og vokse i kærlighed."* **Mette Frahm**

*"Najas kurser er en opdagelsesrejse til steder i mig selv og i fællesskaber, som jeg ikke vidste eksisterede. Og Naja er en yderst kompetent og rolig rejseleder. Med en helt særlig evne til at skabe et rum for dybde. Uanset om det er på træninger igennem flere måneder med samme gruppe mennesker, et retreat i de svenske skove på en uge eller en familieopstilling på en dag, så når vi i fællesskab umådelig dyb kommunikation og forståelse i løbet af relativt kort tid. Tiden er i det hele taget en anden i den ramme, som Naja skaber. Tiden bliver indkapslet, og sjælen falder til ro. Hun skaber et rum, der åbner op for, at vi i samhørighed skaber ideer, forståelse og nye veje at gå. Selvom der er udstukket en plan, og Naja har et veltilrettelagt og fokuseret indhold, er man som deltager altid med til at forme dagen, fordi hun har en meget indfølelse tilgang til undervisning. Jeg véd, at jeg vil blive overrasket. Jeg véd, at jeg vil se nye perspektiver. Og jeg véd, at min krop og sjæl vil falde til ro. Derfor er det både som at komme hjem og at tage til et helt nyt sted at deltage på Najas kurser."* **Ingrid Elholm Olsen**

**Deltagerbevis:** Deltagerne modtager deltagerbevis efter fuldført træning. □

**Individuelle sessioner:** Det er muligt og anbefalet at bestille individuelle sessioner i forløbet. Se website [www.naja.nu](http://www.naja.nu) for info om priser, klinik i København og på Midtjylland etc.

## FIND HER PRAKTISKE OPLYSNINGER:

**Corona update:** I betragtning af risikoen for smittefaren med corona virus, har jeg besluttet at træffe følgende foranstaltninger:

- Afstand mellem personer i kursuslokale - Vi spiser frokost med rigeligt plads imellem os i flere rum og helst udenfor på svalegangen, hvis vejret vil.

- Der bliver rengjort, sprittet og luftet ud efter alle forskrifter - Vi følger anvisninger om afstand på fællesarealerne.

Mere detaljeret og grundig plan tilsendes ved tilmelding!

### Datoer og tider:

Træningens 3 moduler med modul 1 afholdt den 7. - 10. maj 2020, modul 2 den 13. - 16. august 2020 og modul 3 den 1. - 4. oktober 2020.

Alle moduler afholdes som 3½ dages kurser fra torsdage kl. 16.00 til søndage kl.

15.30. Torsdage kl. 16.00 – 20.00, fredage og lørdage kl. 9.30 – 16.30, søndage kl. 9.30 – 15.30.

### Pris for deltagelse på hele forløbet eller på enkelte moduler

1. Ved bindende tilmelding til hele forløbet på 3 moduler i alt 9.300 DKK.
2. Det vil være muligt for enkelte deltagere med særaftale at nøjes med at deltage på modul 2 eller på både modul 2 og 3. Kursusgebyr pr. modul er så 3.300 DKK, som indbetales ved tilmelding.

**Inklusiv i prisen:** Undervisning på de enkelte moduler. Årstedens suppe og boller torsdag aften.

**Maximum deltagerantal: 12 Åben for tilmelding 4** (Få ledige pladser) direkte til Naja.

**Tilmeldingsfrist:** Så længe pladser haves!

**Tilmeldingsforhold**

1. For deltagere, der tager hele træningsforløbet på 3 moduler: Tilmelding til hele træningen sikres ved indbetaling af depositum = 1. rate på 3.100 DKK. Tilmeldingen gælder for hele træningsforløbet på i alt 3 moduler med mindre andet er aftalt.
2. For deltagere, der tager et eller to moduler ud af de tre: Kursusgebyr 3.300 DKK pr. modul ved deltagelse på enkeltmoduler efter aftale indbetales ved tilmelding.

Kursusgebyr indbetales ved bankoverførsel til Naja Vita Nielsen, Stibjærgvej 19, 4370 St. Merløse. Danske Bank reg.nr. 3409 kontonr. 1302 4006.  
IBAN: DK8530 0000 1302 4006 Swift: DABADKKK. Du er altid velkommen til at kontakte Naja for en anden betalingsordning, der passer dig bedre.

**Afbudsbetingelser:** □ Halvdelen af betalingen for modul 2 på 3.300 DKK = 1.650 DKK refunderes ikke ved afmelding senere end 27. juli 2020.

**Kursuslokaler:** □ Træningen afholdes i Levende Nærvær/Integrativ Udvikling, Adelgade 58, 6. 1304 København K.

**Kontakt:** Yderligere information om træningsforløbet:

**Naja Vita Nielsen, Levende Nærvær**

Tlf. +45 40 54 33 83, [info@naja.nu](mailto:info@naja.nu)  
[www.naja.nu](http://www.naja.nu) , Facebook.com/najavita